॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥



અમદાવાદમાં ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન
પ્રથમ અધિવેશનમાં પાસ થયેલ નિબંધ

स्वास्थ्यवृत्त.

આરોગ્ય સાચવવાના શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો.

લેખક તથા પ્રકાશક.

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતામ્બર ભટ્ટ જુવારદવાળા.

પ્રચાલક વૈદ્ય,

રાજરત્ન શેઠ નારણભાઈ કેશવલાલ.

ધન્વંતરિ ઔષધાલય-પેટલાદ.

સંવત ૧૯૮૨. પ્રત ૨૫૦ સને ૧૯૨૫.

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥



અમદાવાદમાં ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન

પ્રથમ અધિવેશનમાં પાસ થયેલ નિબંધ

स्वास्थ्यवृत्त.

આરોગ્ય સાચવવાના શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો.

લેખક તથા પ્રકાશક,

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતામ્બર ભટ્ટ જુવારદવાળા.

પ્રચાલક વૈદ્ય,

રાજરત્ન શેઠ નારણભાઈ કેશવલાલ.

ધર્માદા ઔષધાલય-પેટલાદ.

સંવત ૧૯૮૨. પ્રત ૨૫૦ સને ૧૯૨૫.

॥ શ્રી ॥

ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન તરફથી મળેલું

પ્રમાણ પત્ર.



श्री धन्वन्तरये नम

सहर्षमिदं प्रमाणपत्रं दीयते श्रीमते "वैद्य उमाशंकर पीताम्बराय" यदनेन राजनगरे (अमदावाद) विक्रमसंवत १९८२ तमे वर्षे निर्वर्तिते गुर्जरप्रांतिकवैद्यसंमेलनस्य प्रथमेऽधिवेशने प्रेषितः 'स्वास्थ्यवृत्त' विषयो निबंधः तृतीय श्रेण्यामुत्तीर्ण इति परीक्षकमहोदयैर्निश्चितम ॥ अतः श्रीमतः प्रयत्नं समालोचयन्ती परिषदियं संमेलनमुद्रांकितं प्रमाणपत्र वितरति ता. ८-१२-१९२५

डॉ. पोपट प्रभुराम वैद्य.

एल एम एन्ड एस

ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલનમાં આવેલા નિબંધોનું જે પરિણામ અપાયું છે, તે બાબત જનસમાજમાં શંકાશીલ વાતો થઇ રહી છે. ઘણા અયોગ્ય માણસોને પણ તૃતીય શ્રેણીનાં પ્રમાણ પત્રો મળ્યાં છે. અને વિદ્વાનોને પણ તેજ શ્રેણીનાં મળ્યાં છે. આમ ગોળ અને ખોળના સરખા ભાવ અંકાવા જેવો ઘાટ થયો છે. જોઆ બાબતમાં ફરી તપાસ થવી શકય હોયતો મારો નિબંધ ફરી તપાસમાં મૂકાય એવી સંમેલનના સંચાલકો પ્રત્યે મારી નમ્ર વિનંતી છે. નામો પૂરવામાં પિતાના નામને ચતુર્થી વિભક્તિ લગાવી છે. કયાંઇક શર્મણે વર્મણેના ગોટા વાળ્યા છે. તેથી કાર્યકર્તાઓમાં કોઈ વિદ્વાન્ છે કે નહિ તેનો પ્રજાને ભ્રમ થયો છે.

॥ ॐ अश्विनीकुमाराभ्यां नमः ॥



स्वास्थ्यवृत्त.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

सुश्रुतः

અર્થ:—જેના શરીરમાં વાયુ, પિત્ત, અને કફ નામના દોષો સમાન સ્થિતિમાં હોય, જેનો જઠરાગ્નિ પણ સમાન હોય, અને રસરક્તાદિક ધાતુઓની તથા મલમૂત્રાદિકની ક્રિયાઓ સમાન રીતે ચાલતી હોય, તેમજ જેનાં મન ઇન્દ્રિયો અને આત્મા પ્રસન્ન હોય તે સ્વસ્થ કહેવાય છે, આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ઉપર બતાવેલું સ્વસ્થતાનું જે લક્ષણ પ્રાચીન દીર્ઘદર્શી ઋષિઓએ બાંધ્યું છે, તેમાં સમગ્ર આરોગ્ય શાસ્ત્રનું (હાઇજીનનું) બીજ છે, જ્યાં સુધી અન્ન પચનાદિક શારિરીક ક્રિયાઓ બરાબર ચાલતી રહે છે, ત્યાં સુધી શરીર નિરોગી રહે છે, અને વાતાદિક દોષની વિષમતાદ્વારા જ્યારે તે તે ક્રિયાઓમાં કાંઇક અડચણ ઉભી થાય છે, ત્યારે વ્યાધિ થયો એમ કહેવાય છે, ઉપર બતાવેલા "સ્વસ્થ"ના લક્ષણમાં પણ પ્રથમજ "**समदोषः**" એવું પદ આચાર્યે યોજ્યું છે તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે, શરીરની નિરોગી અને રોગી અવસ્થા દોષના સમાનપણા ઉપર અને વિષમ પણા ઉપર અવલમ્બે છે.

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता ।

वा. सू. अ. १ श्लो. २०

ઉપર લખેલા વાગ્ભટના વચનનો પણ એજ ભાવ છે એટલે દોષની સમાનતાને જાળવવાના અગર દોષની થયેલી વિષમતાને દૂર

કરવાના ઉપાયો લક્ષ્યમાં લઈ પરમકૃપાળુ રૂષિઓએ જગતના કલ્યાણને માટે આયુર્વેદનો ઉપદેશ કર્યો છે, દોષો શરીરમાં પોતાનું કાર્ય કેવા ઉપાયોથી સરખી રીતે કર્યેજાય એ વર્ણવવું અગર કહો કે સ્વસ્થ વૃત્તનું વર્ણન કરવું એજ આયુર્વેદનું પ્રયોજન છે.

धातुसाम्यक्रियाप्रोक्ता तंत्रस्यास्य प्रयोजनम् ।

चरकः

વ્યાધિ ઉત્પન્ન થયા પછી તેના ઈલાજો કરી દોષનું શમન કરવું એપણ એક જાતનું સ્વસ્થ વૃત્ત–સ્વસ્થ થવાને માટે વૃત્ત છે, પરંતુ આપણા વિષયમાં જે વિષયોને ઉદ્દેશી સ્વસ્થ વૃત્તનું વર્ણન કરવું છે, તેની કક્ષા જુદીજ છે, વ્યાધિ થયા પછી ઔષધોપચારથી આરોગ્ય મેળવવું એ જેટલું જરૂરી છે તેના કરતાં શરીરમાં કઇ રીતે વ્યાધિજ પેદા ન થાય એવો વિચાર કરી સાવચેતીના ઉપાયો યોજવા વધારે જરૂરી છે, આપણા સ્વસ્થ વૃત્તના વિષયમાં આ પક્ષને પ્રધાનપદ છે, અને તેથી આપણે આરોગ્ય કઈ રીતે જળવાઈ રહે તેનું યથા મતિ વર્ણન કરીશું, સામાન્ય રીતે આપણા શરીરની સ્વસ્થતાનો આધાર ત્રણ બાબતો ઉપર છે. ૧ હવા. ૨ પાણી. ૩ ખોરાક, બીજી પણ કેટલીક ઝીણી વિગતો છે કે જે આરોગ્યના સવાલ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે બધાનો મારી અલ્પમતિ અનુસાર હું આ વિષયમાં સંગ્રહ કરીશ.

આરોગ્ય માટે સામાન્ય સૂચનાઓ.

ઘણા મોટા શહેરના લોકો કરતાં ગામડાની પ્રજા તંદુરસ્ત હોય છે તેનું એક એ કારણ છે કે, શહેરોમાં લોકોની ગીચ વસ્તીને લીધે હવા ખરાબ રહે છે, વળી કેટલાંક કારખાનાંના ધુમાડાથી પણ હવા બગડે છે, અને મહામારી જેવા રોગોને તત્કાળ ફેલાવાનું બળ મળે છે, શહેરમાં રહેતા ગરીબ લોકોની સ્થિતી ખરેખર દયા જનક હોય છે. તેઓને ઘી, દૂધ કે લોટ જેવા જીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતા પદાર્થો પણ સત્વ વિનાના અને બગડેલા મળે છે, કેટલાકોને તો પુરૂં અનાજ પણ મળતું નથી, તેમનાં રહેવાનાં ઝુપડામાં પણ સાંકડી મહુલીમાં સોળ ચોકા જેવો ઘાટ હોય છે, એટલે જગ્યાની સંકડાશ

અને હવા પ્રકાશના અભાવથી આરોગ્યતાના નીયમો સચવાઈ શક્તા નથી, આરોગ્યતાના વિષયમાં એવું પણ છે કે એકનો દોષ બીજાને નડે છે, એક માણુસ પોતે સ્વચ્છતાના સંપૂર્ણ નિયમો જાળવતો હોય પરંતુ તેના પડોશીઓ આંગણામાં મલમૂત્રાદિક નાંખીને અગર બીજી રીતે ગંદકી કરે તો તેના પરિણામે હવા બગડે અને પેલા નિયમો જાળવનારાઓને પણ દુ:ખ થાય માટે સાર્વત્રિક સ્વસ્થતા જાળવવાના હેતુથી સર્વ જનોએ ચોખ્ખાઈના નીયમો પાળવા જોઇએ, પ્રત્યેક માણુસની એ પવિત્ર ફરજ છે કે તેણે પોતાના અને બીજાઓના આરોગ્યને અર્થે સ્વચ્છતા સાચવવી અને અણુઘટતી ગંદકી કરવી નહિ, અત્યારે દસ દસ વર્ષે થતા વસ્તી પત્રકના આંકડાઓથી એમ પુરવાર થયું છે કે મનુષ્ય સમાજમાં સ્વચ્છતાના નિયમો સાચવવાથી મૃત્યુ પ્રમાણ ઘટે છે,

લંડનમાં સત્તરમા સૈકામાં એક હજારે ૮૦ મૃત્યુ થતાં છતાં તે ઘટીને અત્યારે હજારે માત્ર ૨૦-૨૫ થાય છે, તે આરોગ્યના નિયમોના પાલનનું ફળ છે, દેશ કાળને કયા કયા રસોવાળા પદાર્થો અનુકૂળ છે, તેનો નિર્ણય કરી ખાન પાનમાં તેવા પદાર્થોની યોજના કરવી, દરીઆમાં મુસાફરી કરનારાઓને રક્તવિકારનો (સ્કર્વી) વ્યાધિ વિશેષ થાય છે, ઍાટસન નામના માણુસે દરીઆ રસ્તે આખી પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરી, જ્યારે તે નીકળ્યો ત્યારે તેની સાથે '૯૦૦' માણુસો હતાં અને પૃથ્વી પ્રદક્ષિણા કરી પોતાને દેશ પહોંચ્યો ત્યારે તેની પાસે માત્ર ૩૦૦ માણુસો રહ્યાં. બાકીનાં ૬૦૦ માણુસો માર્ગમાં સ્કર્વીથીજ મરણુ પામ્યાં, ત્યાર પછી કેપ્ટન કુકે પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા દરીઆ માર્ગે કરી, પણ તેણે દરીઆની હવાને શું ખોરાક અનુકૂળ આવે સ્કર્વી શી રીતે ન થાય એનો પ્રથમથીજ નિર્ણય કર્યો, તેણે પોતાના માણુસોના ખોરાકમાં વનસ્પતિનો ખોરાક અને લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો, પરિણામે એ મુસાફરીમાં એક પણ માણુસ સ્કર્વીથી મરણુ પામ્યો નહિ, ત્યાર પછી વહાણુવટીઓના ખોરાક તરીકે લીંબુનો રસ રાખવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું, આપણે પણ દેશ કાળ અને પ્રકૃતિની મર્યાદાને ઓળખીને આપણા ખાન પાનના પદાર્થોનો નિર્ણય કરીએ તો ઘણો ફાયદો થાય, આરોગ્યતાના મહત્વ પૂર્ણ વિષય ઉપર આપણા લોકોએ જેવું જોઇએ તેવું

ધ્યાન હજી નથી આપ્યું, અત્યારે આ બાબતમાં લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે તે આનન્દજનક છે. લોકોના આરોગ્ય માટે જોઈતાં સાધનો પુરાં પાડવાની ફરજ સરકારની છે, લોકોને પાણી પીવાના કુવા વગેરે સ્વચ્છ કરાવી આપવા, શાકભાજી, અનાજ ઘી, દૂધ વગેરે ચીજો ભેળસેળવાળી સડી ગયેલી અને સત્વ વિનાની ન વેચાય તે માટે પાકો બંદોબસ્ત કરવો, મહામારી જેવા વ્યાધિઓ અટકાવવા માટે ઘટતાં પગલાં લેવાં જોઇએ. એવો કોઈકજ વ્યાધિ હશે કે જેને હવા, પાણી, ખોરાક સાથે સંબંધ ન હોય માટે એ ત્રણેની શુદ્ધિ જાળવવા પ્રત્યેક માણસે કાળજી રાખવી જોઇએ.

હવા.

પૃથ્વીની આસપાસ કેટલાક માઈલ સુધી વાતાવરણ ફેલાયેલું છે, એ હવામાં અત્યારની શોધ પ્રમાણે ચાર પદાર્થો નક્કી થાય છે, ૧ ઑકસીજન. ૨ નાઇટ્રોજન. ૩ કારબોનિક એસીડ અને ૪ એમોન્યા, વાયુના સો ભાગમાં ૨૦ ભાગ ઑકસીજન. ૭૯ ભાગ નાઈટ્રોજન અને બાકી થોડો કારબોનિક એસીડ અને એમોન્યા છે, હવાની અંદર રહેલા અશુદ્ધ રજકણોનું નિવર્તન કેટલુંક કુદરતથીજ થાય છે, અને કેટલાકનું વનસ્પતિઓ શોષણ કરે છે, આપણે જે શ્વાસ લઇએ છીએ તે ઑકસીજન છે, અને જે કાઢીએ છીએ તે કારબોનિક છે આયુર્વેદના શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ શબ્દો આજ ભાવનું વહન કરે છે, આપણા શરીરમાંથી નીકળેલો ઉચ્છ્વાસ:બહાર કાઢેલો શ્વાસ:વનસ્પતિઓ લે છે તેથી વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે, છેક જુના આયુર્વેદના આચાર્યોને આ વિભાગની આવી સ્પષ્ટ સમજણ હોય તેમ તેમના લખવા ઉપરથી સમજાતું નથી, શાર્ઙ્ગધરે વૈદ્યવિદ્યામાં આ નવીન શોધ ઉમેરી “ **पातुं विष्णुपदामृतम्** ” આ પદમાં વિષ્ણુપદામૃત શબ્દથી ઓકસીજનનો સ્પષ્ટ બોધ છે, અપાર વનસ્પતિઓ આપણા શરીરમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવાને લીધે પોષણ પામે એવી જાતની ગોઠવણ કરનાર ઇશ્વરનો આપણા ઉપર મહાન અનુગ્રહ ગણાય, થોડી જગ્યામાં ઝાઝાં માણસો રહે અને તાજી હવા ન આવી શકે તો વિષ્ણુપદામૃત ઓકસીજન ખપી જાય છે અને તેટલીજ જગ્યા કારઓનિકથી ભરપૂર થઈ જાય છે તેમાં માણસ જીવી શકે નહિ દાખલા તરીકે કલકત્તાના

"બ્લૅક હોલ"ની નાની કોટડીમાં ૧૪૬ અંગ્રેજોને પૂર્યા હતા તેમાંથી સવાર પડતાં ૧૨૩ મરણ પામ્યા. બારી બારણા વિનાના ઘરમાં અને ખીચો ખીચ મકાનોની બાંધણીમાં તેમજ હવા પ્રકાશ વિના આખી રાત્રિ દીવો બાળવામાં પણ એજ ધોરણે હવા બગડી જાય છે, અને તેવા સ્થળોમાં રહેનારાઓને શુદ્ધ હવાના અભાવથી ઘણા વ્યાધિઓ થાય છે, મોઢા ઉપર ઓઢીને સુવાથી ગ્યાસતેલ કે કોલસાના ધુમાડાથી અને મલમૂત્ર કે ગટરોની દુર્ગંધથી હવામાં ઑકસીજન ઘટે છે. ગામડાઓમાં જાજરૂ ગટરનો ભય નથી; પણ લોકોનાં આંગણાંઓમાં ઢોરના છાણની વાસીદાના કચરાની ગંદકી બહુ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, રસ્તા ઉપર લોકોએ નાંખેલો કચરો ચોમાસામાં કોહાય છે, અને ગામના પાદરમાં ખાડા ખાબોચીયામાં પાણી ભરતું હોવાથી મેલેરીયાના જંતુ પેદા થાય છે, પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ જગત ઉપર બહુદયા કરી છે, સૂર્યના તડકાથી હવામાં રહેલા અનેક દોષો આપો આપ નાશ પામે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન તંત્રોમાં એમ લખવામાં આવ્યું છે કે પવન આ જગતના નિયમનમાં ઘણો અગત્યનો ભાવ ભજવે છે, પૃથ્વી પવન વડેજ ધારણ કરાયેલી છે, સૂર્ય ચંદ્રાદિક ગ્રહોપણ પવનનાજ બળથી નિયમિત ગતિમાં ફરે છે, વૃષ્ટિ પવનથીજ થાય છે. રૂતુઓના વિભાગ પણ પવનથીજ થાય છે, વૃક્ષો ઉપર પુષ્પો આવવાં ફળો આવવાં, આબધું પવનથીજ થાય છે, દરેક પ્રાણી અને વનસ્પતિઓનો આધાર વાયુજ છે, પવન વિના જગતમાં કોઇપણ પદાર્થોમાં ગતિ આવી શકે નહિ, આ પવન મંદ સુરભી અને શીતલ એમ ત્રણે ગુણવાળો હોય તો તેનાં વખાણ પ્રાચીન તંત્રો કરે છે, અને એ પવન જો વિકૃત થયો હોય તો ઘણું નુકશાન કર્તા થઇ પડે છે, એટલા માટે પવનમાં રહેલી વિકૃતિ દૂર કરી માનવ જીવનમાં સુખની વૃદ્ધિ કરી શકાય એ હેતુથી પવનના ગુણાવગુણને સમજવા એ ઘણું જરૂરનું છે, સારા અથવા નઠારા પવનનો બોધ સામાન્ય રીતે આપણી નાસિકાજ આપે છે, ગીચ વસ્તીવાળા પ્રદેશની અગર એવીજ બીજી હવા આપણું નાક ઘણે ભાગે પારખી શકે છે. આયુર્વેદિક પદ્ધતિમાં એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે, પવન પોતે નથી ઠંડો કે નથી ઉષ્ણ.

योगवाही परं वायुः संयोगादुभयार्थकृत् ।
दाहकृत्तेजसायुक्तः शीतकृत्सोमसंश्रयात् ॥

च. चि २८ अ. ३

અર્થ:—વાયુ યોગવાહી છે એટલે જેની સાથે મળે તેના ગુણુને ધારણ કરે છે, ઉષ્ણુ પદાર્થ સાથે દાહ કરે છે, અને શીત પદાર્થની સાથે મળેલો વાયુ શીતતા ઉત્પન્ન કરે છે, સરોવરમાંથી પસાર થતો પવન ઠંડો હોય છે, અને પ્રચંડ ગ્રીષ્મઋતુનો પવન બહુ ગરમ હોય છે, એ એનું દૃષ્ટાન્ત છે, આવી રીતે પવનમાં બહારથી આવી મળેલી ગરમી ઠંડી ભીનાશ કે રૂક્ષતા વડે જુદા જુદા વ્યાધિઓ ઉપર વાયુની જુદી જુદી અસર થાય છે, હવા ફેરફારથી દરદોમાં ફાયદો થાય છે, તેમાં આ હેતુ છે.

દરેક રૂતુમાં જુદી જુદી દિશાઓમાંથી આવતો પવન સુખ કારક છે, તેમ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર માને છે, પ્રચંડ વેગવાળો દુર્ગંધવાળો અને સુસવાટા મારતો પવન સુખકારક નથી આયુર્વેદિય તંત્રોમાં પ્રત્યેક દિશાના પવનના જુદા જુદા ગુણો વર્ણવ્યા છે, પૂવ દિશાનો પવન ક્ષાર યુક્ત મધુર રસના ગુણોવાળો છે. અને તેથી વાત પિત્તના રોગીઓને હિત કતા છે, દક્ષિણુ દિશાનો પવન મધુર અને કષાય રસના ગુણોવાળો છે, તેથી તે હલકો છે વસંત રૂતુમાં આ પવન વાય છે, આ પવન રક્ત પિત્તને શાંન્ત કરે છે, નેત્રને હિતકારક છે. બલ વર્ધક છે, પશ્ચિમ દિશાનો કઠોર સુકો અને તીક્ષ્ણુ છે, કફ અને મેદ તેનાથી સુકાય છે, શરીર બળ ઘટે છે, આ પવન હંમેશાં વર્ષારૂતુના આરંભથી શરૂ થાય છે, અને તે શરીરને અહિત કર્તા છે, ઉત્તર દિશાનો પવન હેમંતના આરંભથી શરૂ થાય છે, અને તે સ્નિગ્ધ ઠંડો અને મૃદુ છે, શરીરમાં સ્નિગ્ધતા અને બળ આપે છે. તેથી તે પવન ઘણો ઉત્તમ છે, આવી રીતે આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં વિસ્તારથી લખ્યું છે. નિબંધ લંબાય એવા ભયથી એના શાસ્ત્રીય શ્લોકો મ્હેં અહીંઆં આપ્યા નથી.

ઉપર ગણાવ્યા મુજબ હવાની શુદ્ધિ અને અશુદ્ધિની ચોકસાઈ આયુર્વેદમાં જુદીજ રીતે ગોઠવી છે. અને તે પદ્ધતિપણ વખાણુવા લાયક છે, કારબોનીક અને ઓકસીજનના વર્ણનનો મેળ આપણે

આ પદ્ધતિની સાથે બેસારવો જોઇએ, મને એમ લાગે છે કે શબ્દ રચનાનો વાંધો ન લઇએ તો આયુર્વેદિક પદ્ધતી પણ કાંઇક ચોકસ મુદ્દા ઉપર લખાયેલી માલુમ પડે છે.

પાણી.

હવા ખોરાક અને પાણી એ ત્રણ મનુષ્ય જીવનની બહુજ જરૂરીઆતની ચીજો છે, ખોરાક કરતાં પાણીની વિશેષ જરૂર અને પાણી કરતાંએ હવાની બહુ જરૂર પડે છે, કારણ કે હવા વિના ક્ષણભર જીવી શકાય નહિ, ઇશ્વરની મહાન દયા છે કે, જે વસ્તુની વિશેષ જરૂર તેનો જથ્થો પણ મોટો તૈયાર રાખ્યો છે, પાણી વડે શરીરની અંદર રહેલા રસરક્તાદિક દ્રવ ધાતુઓ પોષાય છે, તેમજ પાચનક્રિયામાં ખોરાકનો રસ થવામાં પણ પાણી ઘણુંજ ઉપયોગી છે, પાણીની હાજતને (તૃષાને) રોકવાથી મોટામોટા વ્યાધીઓ થાય છે, તૃષા લાગવા છતાં જો પાણી ન મળે તો શરીરની અંદર રહેલો રસધાતુ સુકાઇ ઘન થતો જાય છે, અને પરિણામે રક્ત વહનમાં અડચણ ઉભી થઇ મરણ નીપજે છે પાણી આકાશમાંથી વરસાદના રૂપમાં પડે છે નદી. સરોવર. પહાડ, ખાર જમીન. વગેરે જુદા જુદા ધર્મોવાળી જમીનમાં પડે છે. તેથી પાણી ખારૂં મીઠું થાય છે. વરસાદના પાણીમાં મધુરતા છે, છતાં જમીનના વગાને લીધે ખારાશ વગેરે ધર્મો પાણીમાં આવે છે, વૃષ્ટિમાં પડતા પાણીના આચાર્યોએ બે ભેદ માન્યા છે, ૧ ગાંગ ૨ સામુદ્ર તેની પરિક્ષા કરવાની રીત એ છે કે રૂપાના અગર કાચના સ્વચ્છ પાત્રમાં રાંધેલો સારી જાતનો ભાત વરસતા વરસાદમાં એક કલાક સુધી રાખવો જો તેમાં ચિકાશ કે વિવર્ણતા ઉત્પન્ન ન થાય તો સમજવું કે વૃષ્ટિમાં ગાંગજળ વરસે છે, અન્યથા સમુદ્રજળની વૃષ્ટિ સમજવી, પ્રાચીન આચાર્યોના મત પ્રમાણે સામુદ્રજળ ચોમાસાની શરૂઆતમાંજ વરસે છે, અને એજ કારણને લીધે વરસાદનું પહેલું પાણી બહુજ ભારે કહેવાય છે, અગસ્ત્યના તારાનો ઉદય થયા પછી પાણી પીવા લાયક બને છે, એટલે તે દરમ્યાન પાણીમાં રહેલો કચરો વગેરે મેલ નીચે બેસી જાય છે, અને પાણી નીતરી સ્વચ્છ થાય છે, ગાંગજળ ત્રીદોષને શમન કરનાર અને ગુણમાં અમૃત સરખું છે, ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી ગુણમાં હલકું અને

પાચન કરનાર છે, ગાંગજળને લેવા માટે વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે અગાશીમાં એક સ્વચ્છ વસ્ત્રબાંધી તેની નીચે કાચનું રૂપાનું કે માટીનું સ્વચ્છ પાત્ર મુકી તેની અંદર લઇ લેવું અને તેને હવા ન પેસે તેમ રાખી જોઇએ તેમ વાપરવું, તે ન મળી શકે તો તેને બદલે જમીન ઉપરનું પાણી જેની ઉપર ચંદ્ર સૂર્યનાં કિરણો હંમેશાં પડતાં હોય કે જેને "અંશૂદક" કહે છે તે લેવું. કારણ કે તે હલકું હોય છે પરંતુ ગાંગજળ પણ ચોમાસા સિવાયની બીજી રૂતુમાં વરસ્યું હોય તો પણ પીવું નહિ એમ શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. શરદ્‌ઋતુમાં અગસ્ત્યનો ઉદય થયા પછી બધી જાતના પાણી સ્વચ્છ થાય છે. આ સમયમાં સર્વથી વધારે સારૂં નદીનુ પાણી છે, હેમંતમાં સરોવરનું પાણી હિતકારક છે, વસંત અને ગ્રીષ્મમાં કુવાનુ અને ઝરણનું પાણી ઠંડુ અને નિર્મળ હોઇ પીવામાં શ્રેષ્ટ છે. કુવાની આસપાસ કાદવ ભરાઈ રહેતો હોય કુવામાં ખડપાંદડાં પડે તો પણ કોહોવાટને લીધે દુર્ગંધ-વાળું પાણી થઈ જાય છે, જે પાણીની અંદર મળમુત્ર જંતુ મુડદાં વગેરે પડીને ખરાબ થાય શેવાળ અને કમળ વેલા વડે છવાઈ ગયું હોય અને જેને સૂર્ય ચંદ્રનાં કિરણો ન અડતાં હોય તે પાણી ખરાબ છે,

उपलास्फालनोत्क्षेपविच्छेदैः खेदितोदकाः

वा. सृ अ. ५. श्लो. ९

અર્થ:—જે નદીઓનું પાણી જોસબંધ વહેતું હોય અને અંદર રહેલા પત્થરો સાથે અથડાવાથી ખળખળાટ શબ્દ થતો હોય તે નદીઓનું પાણી હલકુ છે, કુવાનું પાણી સાધારણ રીતે દરેક માણ-સને પથ્ય છે. અને આપણા ગુજરાતમાં પણ તેનુજ પાણી પીવામાં આવે છે, એ પાણીમાં બીલકુલ ગંદકી થાય નહિ એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ. ટાંકામાં ભરી રાખેલું પાણી ભારે હોય છે, કારણકે તેમાં હવા કે સૂર્યનો પ્રકાશ જઇ શકતો નથી જે દેશમાં પૃથ્વીની સપાટી ઉપરજ પાણી હોય તેને " આનૂપ " દેશ કહે છે, અને તેનું પાણી પચવામાં ભારે અને કફકારક હોય છે. અને પૃથ્વીમાં જ્યાં પાણી ઘણાં ઉડાં હોય છે, તે પાણી હલકાં કફ નાશ કરનારાં અને અગ્નિ વધારનારાં હોય છે. આવા પ્રદેશને જાંગલ દેશ કહેવાય છે, વાગ્ભટમાં આ વિષયનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે આરોગ્ય સાચવવા માટે શુદ્ધ પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો.

ખોરાક

આપણું શરીર જે તત્વોમાંથી બનેલું છે તે તત્વો હમેશાં આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે દરેક દેશમાં રહેનારા લોકોનો ખોરાક ઘણું કરીને જુદો જુદો હોય છે, કોઈ દેશના લોકો કેવળ માંસ વડે અને કોઈ દેશના લોકો કેવળ અનાજ વડે ગુજરાન ચલાવે છે અને કેટલા એક લોકો અનાજ અને માંસનો મિશ્ર આહાર કરે છે, આ-આપણા દેશમાં ઘણે ભાગે અનાજનોજ ખોરાક લેવામાં આવે છે, પૂર્વ રૂષિઓ પણ જવ ચોખા સામો અને ફલ મુલાદિક વડે પોતાનો નિર્વાહ કરતા તેથી તેઓ બુદ્ધિમાં બળમાં ઉત્સાહમાં અને દીર્ઘદર્શી પણામાં અગ્રગણ્ય હતા દરેક તંદુરસ્ત અને બળવાન માણસને એક દીવસમાં એક શેર થી બશેર સુધી ખોરાક જોઈએ એમ સાધારણ રીતે મનાય છે દરેક માણસોના ખોરાકનું પ્રમાણ તેના શરીરનો બાંધો પાચનશક્તિ અને મહેનત ઉપર છે, મજુરી કરનારાને ખોરાક વધારે પચે છે જુવાનોને પણ એજ કારણથી ખોરાક વધુ જોઈએ છીએ વૃદ્ધ માણસોનો અગ્નિમંદ હોય છે, કારણકે તેનાથી મહેનત થઈ શકતી નથી એથી ઉલટું કસત કરનારા અને મહેનતુ માણ-સોનો અગ્નિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ પ્રબળ રહે છે, અને શ્રીમંતો કે જે કાંઇ પણ વ્યાયામ કરતા નથી તેમને યુવાવસ્થામાં પણ વધારે ખોરાક પચતો નથી જે દેશની અંદર ઠંડી વિશેષ પડતી હોય ત્યાંના લોકો ખોરાક વિશેષ પચાવે છે, આપણા શરીરનું નિર્વાહન કરવાને માટે જે જે શરીરનાં તત્વો પ્રતિદિન ખરચાય છે, તે તે તત્વો ખોરામાંથી શરીરને મળતાં રહે છે, પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે દરેક પદાર્થમાં ચાર પદાર્થો હોય છે એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે–૧ નાઈટ્રોજન ૨ કારબોન ૩ ક્ષાર ૪ પાણી શરીરના દરેક અવયવોને પોષણ આપી વધારવાનું તેમજ ચૈતન્ય શકિતને મદદ આપવાનું કાર્ય "નાઈટ્રોજન" વડે થાય છે શરીરના સર્વ અવયવોમાં નાઇટ્રોજન રહ્યો છે પરંતુ માંસમાં તે ઘણે અંશે માલુમ પડે છે અને એ કારણથીજ માંસાહાર વડે માંસની વૃદ્ધિ વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે આ તત્વ ચણા તુવેર કળથી વગેરે કઠોળમાં વિશેષ અંશે રહ્યું છે, આપણા શરીરની અંદર ગરમી પેદા કરવા માટે કાર્બોનવાળા પદાર્થોની જરૂર છે, એ કાર્બોન આપણને એ જાતના ખોરામાંથી મળી શકે છે, ૧ ચરબીવાળો

ખોરાક જેમકે ઘી માંખણ તેલ ચરબી વિગેરે, ૨ ચરબી વિનાનો પદાર્થ સાકર ખાંડ ગોળ જુવાર બાજરી ઘઉં વગેરે. એ બીજી જાતના ખોરાકમાંથી જે સત્વ નીકળે છે તેને "સ્ટાર્ચ" અથવા આટાનું સત્વ કહે છે આ તત્વ પણ શરીરની અંદર ગયા પછી તેમાંથી સાકર સહેલાઇથી મળી શકે છે ચરબીવાળા પદાર્થોને આર્ય વૈદ્યો "સ્નેહ" કહે છે તેનું મુખ્ય કાર્ય અગ્નિ વધારવાનું તથા કફ અને મેદને પોષણ આંપવાનું છે સ્ટાર્ચ પદાર્થોનો મુખ્ય ગુણ આર્ય વૈદો બળ આપવાનો અને પિત્ત શમન કરવાનો માને છે હાડકાંની અંદર રહેલા ક્ષાર ભાગને ખોરાકમાંથી પોષણ મળે છે, એકલા દુધની અંદર આ બધાં તત્વો રહ્યાં છે અને તેથી ઘણા લોકો કેવળ દુધ ઉપર રહી શકે છે, દરેક મનુષ્યે સવારમાં ઝાડા પેશાબનો ખુલાસો થયા પછી અગર જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય ઓડકાર શુદ્ધ આવતો હોય ભૂખ લાગી હોય અને શરીર હલકુ જણાતું હોય ત્યારે પ્રસન્ન મનથી ભોજન લેવું અજીર્ણ હોયતો જમવું નહિ.

अजीर्णात्पवनादीनां विभ्रमो बलवान्भवेत् ।

सु. सू. स्था अ. ४६

અજીર્ણમાં ભોજન કરવું વખત વગર જમવું જમ્યા ઉપર જમવું અથવા થોડા વધતા પ્રમાણમાં જમવું એ બધુ વિષમાશન છે અને તેથી શરીરમાં ભારે વ્યાધિઓ પેદા થાય છે જમવાનો ખોરાક તાજો સ્વચ્છ અને તુરતનોજ પકાવેલો જોઇએ ગરમ રસોઇ જમવામાં વધારે સ્વાદિષ્ટલાગે છે, તેથી અગ્નિપ્રદિપ્ત થાય છે અને તે જલદી પચી જાય છે, ખોરાકમાં ઘી દુધ વગેરે પદાર્થો જરૂર લેવા રૂક્ષ ખોરાક વાતપ્રકોપ કરે છે રસોડાનુ સ્થાન સ્વચ્છ અગરબતીઓના ધુપથી સુવાસિત અને મનને પ્રસન્ન કરે તેવુ હોવું જોઇએ, રૂચિ વધવાને ખાતર અથાણાં પાપડ મુરબ્બા વગેરે બીજાં સાહિત્યો પણ ઉપયોગમાં લેવાં દરેક ખોરાકની લઘુતા ગુરૂતા તેની ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે ભગવાન ચરકે આહારનો વિધિ સમજવા જે વિવેચન કર્યું છે તે અતિઉપયોગી હોવાથી હું અહી તેની નોંધ લઉ છું.

" तत्रखल्विमान्याहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति तद्यथा प्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोगसंस्थोपयोक्त्रष्टमानि "

च. वि. अ. १

આ વાક્યમાં ચરકાચાર્યે આહાર વિધિનાં આઠ વિશેષ સ્થાનો વર્ણાવ્યાં છે તેનાં દરેક ઉદાહરણો નીચે આપ્યાં છે.

આહાર વિધિનું સ્થાન—ઉદાહરણ.

૧. પ્રકૃતિ=દ્રવ્યોમાં રહેલા સ્વાભાવિક ગુણો-જેમ કે મગ હલકા અને અડદ ભારે

૨. કરણ=સંસ્કાર-જેમ કે-કાચા ચોખા ભારે ને શેકેલી શાળ હલકી

૩. સંયોગ=બે પદાર્થોનો સંયોગ-જેમ કે ગોળને દૂધ સાથે ન ખવાય

૪. રાશિ=માપથી પરિક્ષા-જેમ કે દ્રવ પદાર્થ દાબીને ખવાય પણ રોટલી વગેરે દાબીને ન ખવાય

૫. દેશ=દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ અને પ્રચારનું સ્થાન-જેમ કે બંગાલામાં થતાં અનાજ ભારે હોય અને મારવાડનાં હલકાં હોય.

૬. કાળ=કાળ બે પ્રકારનો છે.

   ૧. નિત્યગ=રૂતુ ફેરફારથી થતો કાળ
   ૨. આવસ્થિક=શરિરની પ્રકૃતિના ફેરફારથી થતો કાળ

ઉદાહરણ તરીકે જે સ્વસ્થને પથ્ય હોય તે માંદાને નિયમે કરીને પથ્ય ન હોય.

૭. ઉપયોગ સંસ્થા=ભોજન લેવાના નિયમો=જેમ કે પચે ત્યારેજ જમવું વગેરે.

૮. ઉપયોક્તા=પોતાની પ્રકૃતિની જેણે બરોબર તપાસ કરી છે એવો ભોજન કરનાર પુરૂષ.

ભોજન વિધિમાં ઉપરની બાબતો મુખ્ય લક્ષ્ય આપવા લાયક છે એ ચરકે નિર્દિષ્ટ કરેલી વિધિ પ્રમાણે પુરતી તપાસ કર્યા પછી જો ભોજન લેવામાં આવે, તો શરીરનું આરોગ્ય સચવાય છે હંમેશાં જમવાના બીજા સમય સુધીમાં સુખેથી પચી જાય એટલાજ પ્રમાણથી ખોરાક લેવો જોઈએ હલકો ખોરાક જેવો કે –દાળ ભાત કાંજી વગેરે પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી અજીર્ણ થાય છે, આગળ કહેલા “નાઈટ્રોજન” વગેરે ચારે તત્વો મધુરાદિક છ રસની અંદર રહેલા છે માટે છ રસો હંમેશાં ખોરાકમાં લેવા જોઈએ, જમવામાં અતિ-વિલંબ કે બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ, વિલંબ કરવાથી ભોજન ઠરી

જાય છે, અને ઉતાવળ કરવાથી ચાવ્યા શિવાયનો ખોરાક બરોબર પચી શકતો નથી તેમજ વખતે શ્વાસ નળીમાં પણ ઉતાવળથી અનાજ ચાલ્યું જાય છે, ખોરાક જમી રહ્યા પછી ગાયનું કે બકરીનું દુધ પીવું કેટલાક લોકો છાશ પણ પીયે છે, પોતાની તબીયતને માફક આવે એ પીવું ઘણે ભાગે દુધ પીવું તે ફાયદાકારક છે.

प्राणाःप्राणभृतामन्नं तदयुक्तयाहिनत्यसून् ।

मा. नि.

મનુષ્યોના પ્રાણ અન્ન છે પણ જો યુક્તિ વિના વાપરવામાં આવે તો તેજ અન્ન પ્રાણને હણે છે આ યુક્તિ એટલે આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તે ભગવાન ચરકે ઉપદેશેલી અષ્ટવિધ પરિક્ષા. કોઇપણ આહાર એ પરિક્ષાની કસોટીમાં કસીને લીધાથીજ ફાયદો:છે, એ નિર્વિવાદ સિદ્ધાન્ત છે આપણા દેશના લોકો દીવસમાં બે વખત ભોજન લે છે મજુર લોકોને પરિશ્રમ વધારે કરવાનો હોવાથી ખોરાક વધારે લે છે અને તેને તે પચી શકે છે.

सायं प्रातर्मनुष्याणा मशनं श्रुतिनोदितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमोविधिः ॥

મનુષ્યોએ સાયંકાળ અને પ્રાત:કાળ એમ બે વખત ભોજન કરવું એવી શ્રુતિની આજ્ઞા છે, વચ્ચે કાંઈ પણ ભોજન લેવું નહિ એ વિધાનનું ફળ અગ્નિ હોત્ર જેવું છે, ખોરાકમાં સ્વાદુરસવાળાં અગ્નિદીપક વય:સ્થાપન કરનાર અને સત્વ ગુણને વધારે તેવાં દ્રવ્યો ઉપયોગમાં લેવાં-ઘઉં ચોખા તુવેર ઘી દુધ શાક મસાલા મગ ચણા લીંબુ ચટણી વગેરે પદાર્થો વિધિપૂર્વક લેવામાં આવે તો હિતાવહ છે, કેટલાક પદાર્થો સંયોગવડે વિષના જેવું પરિણામ લાવે છે. તેને શાસ્ત્રમાં વિરૂદ્ધાહાર કહે છે જેમકે દુધ કે દહીં મૂળા દુધ વગેરે. આવા વિરૂદ્ધ પદાર્થોનું પણ સેવન કરવું નહિ, ખોરાકના ચાર પ્રકાર છે. કઢી દુધ વગેરે " पेय " કહેવાય છે, ચટણી, મુરબ્બા વગેરે " लेह्य " કહેવાય છે, લાડુ રોટલી વગેરે " भक्ष्य " કહેવાય છે અને ચણા વટાણા વગેરે "चर्व्य" કહેવાય છે અહારના વિધિનું આ પ્રમાણે ટુંકમાં વર્ણન કરી છેવટમાં આહારને માટે આયુર્વેદનો એક અતિ અગત્યનો શ્લોક યાદ રાખવા નમ્ર સૂચના કરૂં છું.

हिताशीस्यान्मिताशीस्या त्कालभोजीजितेन्द्रियः ।
पश्यन्घोरान्बहून्दोषान् बुद्धिमान्विषमाशनात् ॥

બુદ્ધિમાન પુરૂષે વિષમાશનથી થતા ગેરફાયદાને સમજીને હિત પદાર્થો ખાવા, પ્રમાણુસર ભોજન લેવું, વખતસર જીહ્વાલૌલ્યને વશ થયા વિના ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખી ખોરાક લેવો શોક અને ક્રોધાદિકથી યુક્ત ચિત્ત હોય ત્યારે લીધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી માટે આરોગ્યનું સુખ મેળવવા ઇચ્છનાર દરેક પુરૂષે ખોરાકની બાબતમાં સંપૂર્ણ વિવેક રાખવો ઘટે છે.

આરોગ્યતાની સાથે સંબંધ રાખતી બીજી બાબતો.

નિદ્રા— નિદ્રા એ આરોગ્યતા માટે હવા પાણી અને ખોરાક જેટલીજ આવશ્યક છે, નિયમિત નિદ્રા લેનારજ અવિચ્છિન્ન સુખવાળી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે બાળકોને ઘણી નિદ્રા જોઇએ છીએ અને મોટા માણસોને ઓછામાં ઓછા સાત કલાક નિદ્રા લેવાની જરૂર પડે છે, દીવસના પરિશ્રમથી જે થાક લાગ્યો હોય તે નિદ્રા લેવાથી દૂર થાય છે, અને ખોરાકના પાચનમાં પણ નિદ્રા મદદગાર થાય છે.

यदातुमनसिक्लान्ते कर्मात्मानःक्लमान्विताः ।
विषयेभ्योनिवर्तन्ते तदास्वपिति मानवः ॥

च. सू. अ. २१

ઇન્દ્રિયો થાકવાથી મન ગ્લાનિમાં આવે ત્યારે ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયમાંથી પાછી ફરે છે, અને મનુષ્યને નિદ્રા આવે છે, એટલે દીવસમાં થયેલા ઇન્દ્રિયવ્યાપારજન્ય પરિશ્રમને દૂર કરવાનું મુખ્ય કામ નિદ્રાનું છે, સુવાની જગ્યામાં અત્યંત પ્રકાશ ન જોઇએ, હવા આવવી જોઇએ પણ તેનો પરબાર્યો વેગ શરીરને ન લાગે તેમ બીછાનાની ગોઠવણ કરવી, લાકડાંની પાટ કે જમીન ઉપર સુવું નહિ, પલંગો પસંદ કરવા લાયક છે, સુવાનું બીછાનું સુકોમળ અને સ્વચ્છ જોઇએ, કારણ કે મલીન અને કઠણ બીછાનામાં સુખકારક નિદ્રા આવતી નથી, માંકડ, મચ્છરથી પણ નિદ્રામાં ભંગ પડે છે, સંભાળ ન રાખવાથી માંકડ જલદી થાય છે, માટે બીછાનાને સાફ રાખવું,

સુતી વખતે સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરીને સુંવું પ્રથમ ચત્તાં સૂઈ જમણે પડખે થઈ ડાબે પડખે સુંવું અથવા જેમ અનુકુળ પડે તેમ સુંવું એ વધારે ઠીક છે.

"आहारो निद्राब्रह्मचर्यम्" એ ઠેકાણે ચરકે શરીરના સ્તંભ તરીકે નિદ્રાને વર્ણવી છે, તે યથાર્થ છે, જેને દીવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે એકાદ કલાક સુંવું, ગ્રીષ્મઋતુમાં દીવસે સુવાનું ખાસ ફરમાન કરવામાં આવ્યું છે. અજીર્ણ અગર રાત્રિનો ઉજાગરો હોય તો પણ દીવસે સુંવું જે પુરૂષો યથા કાળે નિદ્રા લેતા નથી તે આરોગ્ય મેળવી શકતા નથી.

દિનચર્યાનું ટુંકું વિવેચન

દરેક માણસે સવારમાં બ્રાહ્મ મુહુર્તમાં ઉઠીને પોતાના શરીરની સ્વસ્થતાનો વિચાર કરવો, પછી ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરવું, મલમુત્રનો પરિત્યાગ કરવો, આકડો વડ ખેર કરંજ કે બાવળનું દાતણ કરવું દાતણ કરતી વખતે પેઢામાંથી લોહી ન નીકળે તેમ મૃદુતાથી ઘસવું તેલનો અભ્યંગ કરવો, માથામાં કાન ઉપર અને પગના તળીઆમાં વિશેષ અભ્યંગ કરવો, કસરત કરવી કસરત કરવાથી શરીર હલકું થાય છે, અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, મેદનો ક્ષય થાય છે, અને શરીરના અવયવો દૃઢ થાય છે,

व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्तिकदाचन ।
नचैनंसहसाक्रम्य जरासमधिगच्छति ॥

भावप्रकाश.

વ્યાયામથી જેનાં ગાત્રો મજબુત થયાં હોય તેને વ્યાધિજ થતો નથી, તેમજ તેના ઉપર વૃદ્ધાવસ્થા એકદમ આક્રમણ કરી શકતી નથી, એવું વ્યાયામનુ મહાફળ છે. વ્યાયામ અર્ધ શકિતથી કરવો કપાળે પરસેવો વળે અને મોઢાથી શ્વાસ લેવો પડે એટલી કસરત થાય ત્યારે અર્ધ શક્તિથી વ્યાયામ થયો ગણાય, શીતકાળમાં અને વસંત ૠતુમાંજ વધારે કસરત કરવી, બીજી ૠતુમાં થોડી કરવી, વધારે કસરત કરવાથી ઉરઃક્ષત થાય છે પુરૂષે હમેશાં સ્નાન કરવું

માથાની નીચે ગરમ પાણીથી નહાવું, માથા ઉપર ગરમ પાણી ન નાંખવું, કારણુ કે તેમ કરવાથી નેત્રની શકિતમાં હાનિ પહોંચે છે, વાગ્ભટ કહે છે કે સ્નાન કરવાથી અગ્નિ દીપન થાય છે બળ વધે છે કંડુ તૃષા થાક અને પાપનો નાશ થાય છે. કેટલીક બાબતો એવી છે કે તેથી પરમ્પરાએ આરોગ્ય સચવાય છે, હિંસા ચોરી આદિ દસ પ્રકારના પાપ કર્મથી દુર રહેવું, ગરીબ માણસોને શકિત મુજબ મદદ કરવી દરેક પ્રાણી ઉપર આત્મભાવથી જોવું કોઈની સાથે રાગ દ્વેષ કરવો નહિ દેવતા બ્રાહ્મણો વૃદ્ધો અને અતિથિઓનો સત્કાર કરવો યાચના કરનારને નિરાશ કરી પાછો કાઢવો નહિ, પોતાનું બુરૂ કરનારનું પણ ભલુંજ કરવું, સુખ દુઃખના પ્રસંગોમાં મનને સરખી સ્થિતિમાં રાખવું, પ્રિય વાણી બોલવી, કોઇને કડવું લાગે તેવું ન બોલવું, દયા રાખવી, શક્તિ અનુસાર ગરીબોને દાન આપવું, ખાવા પીવામાં કુટુમ્બના માણસોને દૂર રાખીને પોતે જાતે એકલાં સુખી ન થવું, કોઇમાં બહુ વિશ્વાસ ન કરવો, તેમજ દરેક ઉપર શંકા શીલ મન પણ ન રાખવું, જે માણસ જેવી રીતે ખુશીથાય તેવી રીતે ન્યાયના સિદ્ધાન્તનો ભંગ ન થાય એમ તેને રાજી રાખવો, બહુ લોભ કરી આત્માને દુઃખી કરવો નહિ તેમજ ઇન્દ્રિયોનું બહુ લાલન પણ કરવું નહિ, શરીરે સુગંધવાળા પદાર્થો લગાવવા, સારાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં, ક્રોધી સ્વભાવ રાખવો નહિ, પગમાં જોડા પહેર્યા શિવાય બહાર જવું નહિ રાત્રિએ બહાર જવું પડે તો હાથમાં લાકડી પણ રાખવી અપવિત્ર પદાર્થોનો સ્પર્શ ન કરવો, ભસ્મના કે ધૂળના ઢગલામાં પગ ન મૂકવો, નદી તરી જવાનો પ્રયત્ન ન કરવો, મોઢા આડું લુગડું રાખ્યા વિના છીંક કે બગાસું ખાવું નહિ, નાક ખોતરવું નહિ, બહુ ઉભડક બેસી રહેવું નહિ, કામ કરતાં થાક લાગે ત્યારે કામ છોડી દેવું, પ્રાણીઓનો વધ થતો હોય ત્યાં જવું નહિ, માથે ભાર ઉચકવો નહિ, મદ્યવિક્રય કરવો નહિ, પૂજ્ય પદાર્થોની વચ્ચમાં થઇ ચાલવું નહિ, મહાબળવાળા સાથે વૈર કરવું નહિ, વાઘ સિંહ સાથે વિશ્વાસથી વર્તવું નહિ, શબનો ધુમાડો લેવો નહિ, લોકોના રીવાજને માન આપવું, મન વાણી અને શરીરને નિયમમાં રાખવાં, નીચ સ્વભાવવાળા માણસોને ઘેર ભોજન લેવું નહિ, તડકામાં છત્રી વિના ફરવું નહિ, ઝાડા પેશાબ વગેરેની હાજત અટકાવવી નહી, નાકમાંથી વાળ ખેંચવા

નહિ, હેતુમાં ઇચ્છા કરવી પણ ફળમાં ઇર્ષ્યા કરવી નહિ, સમય આવે ત્યારે હિતકારી છતાં પરિમિત સત્ય અને કોમળ વાણી બોલવી, શક્તિ છતાં બીજાએ કરેલા અપકારો સહન કરવા, નેત્રના હિતને માટે સારાં અંજનો કરવાં, હમેશાં વિચાર કરવો કે હું કેવી સ્થિતિમાં છું, અને મારા દીવસો કેવી રીતે જાય છે, કારણ કે એમ વિચાર કરનાર માણસને દુ:ખ આવતું નથી.

आर्द्रसंताननतात्यागः कायवाक्चेतसांदमः ।
स्वार्थबुद्धिःपरार्थेषु पर्याप्तमितिसद्व्रतम् ॥

वा. सू. अ. २ श्लो. ४५

સર્વ પ્રાણી માત્ર ઉપર દયા રાખવી, શક્તિ અનુસાર દાન આપવું મન વાણી અને શરીરનું દમન કરવું બીજાના શ્રેયમાં આપણુંજ શ્રેય છે એવી બુદ્ધિ રાખવી એ સદાચારની પરિસીમા છે, ઉપર કહેલા સદ્વર્તન માંહેના કેટલાક નિયમો સ્વત: અને કેટલાક પરંપરા વડે શારિરીક સુખના કારણભૂત છે, આરોગ્યના ઇચ્છનાર પુરૂષે તેનું યથાવિધિ પાલન કરવું.

(રૂતુચર્યા) દરેક રૂતુમાં પાળવાના નિયમો.

દરેક માણસે પોતાની આરોગ્યતા સાચવવા માટે હમેશાં કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ તે જાણ્યા પછી દરેક રૂતુમાં કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ તે જાણવાની જરૂર છે, આ વિશ્વમાં રહેલા તમામ પદાર્થો કાળને આધીન છે, અને તે કારણથીજ વરસાદ ઠંડી અને ગરમી અનુક્રમે પડયા કરે છે, જેના ફેરફારને લીધે મનુષ્યોના શરીરની અંદર રહેલી ગરમીમાં ફેરફાર થઇ કોઇપણ તરેહના ઉપદ્રવો થવા સંભવ છે, માટે તે ઉપદ્રવો થતા અટકાવવા સારૂ પ્રત્યેક રૂતુમાં તેની ઓછી વધતી શરદી અથવા ગરમીને અનુસરીને જુદી જુદી તરેહના ખોરાક પોષાક અને આચરણ રાખવાની જરૂર છે, કાળને લઇને પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ અને વિનાશ થાય છે, જેને અનુસરીને અનુક્રમે એક પછી એક રૂતુઓ આવ્યા કરે છે, કે જેના ફેરફારથી અનાજ ઉગે છે, પાકે છે અને સુકાય છે, એ કાળની વ્યવસ્થાનો નિયમ સૂર્યની ગતિ ઉપરથી થાય છે, સૂર્યને એક દીવસે ઉદય પામી બીજા દીવસના ઉદય સમય સુધીમાં ત્રીશ મુહૂર્ત એટલે ચોવીશ

કલાક થાય છે, તેને એક અહોરાત્ર કહે છે, એવાં ત્રીશ અહોરાત્રને એક માસ કહે છે, અને બાર માસને એક વર્ષ કહેવામાં આવે છે, તેમાં મહા માસથી આરંભીને બબે માસનો એક રૂતુ કહેવામાં આવે છે, અને તે રૂતુઓ "છ" છે જેમ કે મહા અને ફાગણ માસમાં શિશિર, ચૈત્ર અને વૈશાખ માસમાં વસંત, જેઠ અને અષાઢ માસમાં ગ્રીષ્મ, શ્રાવણ અને ભાદરવામાં વર્ષા આસો અને કારતક માસમાં શરદ, માર્ગશીર્ષ અને પોષ માસમાં હેમંત રૂતુ ગણાય છે, એ છ રૂતુઓમાં ત્રણ ત્રણ રૂતુઓનું એક "અયન" કહેવાય છે, તેમાં શિશિર વગેરે ત્રણ રૂતુઓને "ઉત્તરાયણ" કહે છે, અને વર્ષા, શરદ, હેમંતને "દક્ષિણાયન" કહે છે, વળી ઉત્તરાયણને આદાનકાળ કહેવામાં આવે છે, આ સમયમાં સૂર્ય પોતાની ગતિના સ્વભાવવડે તેમજ તેને અનુસરનારો વાયુ સ્નિગ્ધ ગુણોનો નાશ કરે છે, એવી રીતે રૂક્ષ થયેલાં જમીન, ઓષધિ, પાણી અને પવનના ઉપયોગવડે તમામ પ્રાણીઓના બળના આધાર ભૂત સ્નિગ્ધ ગુણોનો નાશ થવાથી પ્રાણીઓનું બળ ઓછું થઈ જાય છે અને એટલાજ કારણથી આ કાળનું નામ-આદાન-બળ લઈ લેનાર પડયું છે, વળી આદાન કાળમાં સ્નિગ્ધ ગુણનો નાશ થવાથી રૂક્ષ ગુણવાળા-તીખા-કડવા અને તુરા રસો અનુક્રમે બળવાન થાય છે, એટલે આ માસમાં એ રસો પોતાના ગુણને અનુકુળ સમય હોવાથી દક્ષિણાયન કરતાં વધારે રૂક્ષ હોઇને પોતાનું કાર્ય વધારે પ્રમાણમાં કરી શકે છે, અને એજ કારણ માટે આદાનકાળ "આગ્નેય" ગુણ પ્રધાન છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે, દક્ષિણાયનનું બીજું નામ વિસર્ગકાળ છે, આ સમયમાં ચંદ્ર બળવાન હોય છે, અને સૂર્યનું બળ ઓછું થઈ જાય છે, વળી મેઘની છાયા વૃષ્ટિ અને પવન એ બધાં શીત ગુણવાળાં અને ચંદ્રના બળને લીધે સ્નિગ્ધ ગુણવાળાં હોવાથી સમગ્ર મહીતલ શીત અને સ્નિગ્ધ હોય છે, તેમજ રૂક્ષ ગુણની હાનિ થયેલી હોય છે, માટે આ સમયમાં બળને આપવાવાળા અને સ્નિગ્ધ ગુણવાળા ખાટા ખારા અને મધુર રસો અનુક્રમે બળવાન થાય છે, એટલે પોતાનો અનુકુળ સમય હોવાથી ઉતરાયણ કરતાં વધારે સ્નિગ્ધ હોઇને અને પ્રતિબંધક નહી હોવાથી વધારે પ્રમાણમાં પોતાનું સ્નેહન કાર્ય કરે છે, વિસર્ગ કાળનો આરંભ વર્ષા રૂતુથી થાય છે, માટે વર્ષા રૂતુમાં પ્રાણીઓનું બળ થોડું હોય છે, પછી આદાન રૂતુનો આરંભ શિશિર રૂતુથી થાય

છે, અને તે વખતમાં પ્રાણીઓનું બળ સંપૂર્ણ અંશે થયા પછી કાંઈક ઓછું થવા માંડે છે, માટે શિશિર ઋતુમાં પ્રાણીઓનું બળ ઉત્તમ એટલે સંપૂર્ણ હોય છે, પછી વસંત ઋતુમાં તેનો એક ભાગ ઓછો એટલે મધ્યમબળ હોય છે, અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં તેના બે ભાગ ઓછા થાય છે એટલે અલ્પબળ હોય છે.

હેમંતઋતુઃ—હેમંત ઋતુમાં બહારના ઠંડા પવનને લીધે દરેક પ્રાણીઓના શરીરની અંદર આડી અવળી વહન થતી ધમનીઓના મુખ કે જેમાંથી પરસેવો નીકળે છે તે સંકોચાવાથી અંદરની ગરમી બહાર જઈ શકતી નથી, અને અંદરનો અગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, તેને જો પુરતો ખોરાક મળે નહિ તો વાયુથી વૃદ્ધિ પામેલો તે અગ્નિ શરીરની અંદર રહેલા રસાદિક ધાતુઓને બાળે છે, અને ખોરાકના અભાવને લીધે થયેલા રસધાતુના શોષણને લીધે ઉત્તરોત્તર ધાતુઓને સુકવી છેવટે વિપરીત પરિણામ લાવે છે, આ સમયમાં મધુર ખાટા અને ખારારસવાળા પદાર્થોનું સેવન કરવું એ હિતકારી છે, કારણ કે અમ્લ અને ખારો રસ સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ હોવાથી શીત અને તેનાથી ઉત્પન્ન થનાર વાયુને હઠાવે છે, વળી આ સમયમાં જઠરાગ્નિ બળવાન હોવાને લીધે હમેશના પ્રમાણથી ખોરાક વધારે લેવાય, અથવા ઘી, ભેંસનું દૂધ, અડદ, વગેરે જે પદાર્થો સ્વભાવથીજ પચવામાં ભારે છે, તે ખાવામાં આવે તો પણ પાચન થઈ શકે છે, હેમંત ઋતુમાં રાત્રિઓ લાંબી હોવાથી પ્રથમનું ભોજન પચી ગયા પછી શીતતાને લીધે પ્રકોપ પામતા વાયુની શાન્તિને માટે આ સમયમાં કહેલો અને જેના વડે વાયુની શાન્તિ થતી હોય તેવા રસવાળો ખોરાક સવારમાંજ ખાવો, અને તે પચી ગયા પછી સાયંકાળે પોષણ થવાને માટે પોતાની ઈચ્છામાં આવે તેવું પણ પથ્ય વર્ગમાં ગણેલું અને પોતાને માફક આવે તેવું ભોજન લેવું વળી આ ઋતુમાં પ્રથમ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી પેશાબ અને ઝાડાનો ખુલાસો તથા દાતણ થઇ રહ્યા પછી નારાયણ તેલ અગર આ ઋતુને અનુકુળ તેલ શરીરે ચોળીને પછી અનુક્રમેઃમાથામાં તેલ નાંખવું, પછી કસરત કરવી ધીમેથી શરીર દબાવવું, પછી આંબળાની બનાવેલી ઝીણી "સ્નાનરજ" વડે શરીર સાફ કરી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી સુકાયેલા ચોખ્ખા વસ્ત્રવડે શરીર સાફ કરી ધોયેલાં શુદ્ધ વસ્ત્ર પહેરી ઠંડીથી હરકત ન થાય એટલા માટે કેસર તથા કસ્તુરીનો

અંગરાગ કરી અગરનો ધુપ લેવો, પછીથી ખોરાકમાં ઘઉંના મેદાના કે અડદના લોટના સાકર નાંખી બનાવેલા જુદી જુદી જાતિના પાકો પ્રમાણથી ખાવા, અનાજ નવું એટલે જેને વર્ષ ન થયું હોય તેવું ખાવામાં લેવું, તેમજ તેલ તથા ઘીનો પણ ઉપયોગ ખોરાકમાં કરવો, પીવામાં પાણી ઠંડું વાપરવું, પરંતુ હાથ પગ કે મોઢું ધોવામાં પાણી ગરમજ લેવું જોઇએ, વસ્ત્રો સુતરનાં ઉનનાં કે રેશમી ગમે તેવાં પહેરવાં જોઇએ, આ સમયમાં સૂતી વખતે પણ ગરમ સાલ, કાંબળો વગેરે ગરમ વસ્ત્રોજ ઓઢવાં, તેમ ઉનનાં કે રેશમી ગરમ પણ ઝીણાં કપડાં પહેરીને સુવું જોઇએ, રહેવાના સ્થાનમાં છાંણાં લાકડાં કે કોલસા વડે સળગાવેલી સગડીઓ કરી અંદરની હવા હમેશાં ગરમ રાખવી, કે જેથી શરીરની રૂક્ષતા હાથ, પગ, અને મોઢું ફાટી જવું વગેરે ટાઢથી થતા ઉપદ્રવો અટકે, વળી આ ૠતુમાં થોડું સૂર્યનાં કિરણોમાં બેસવું, અને ઘરમાં છાણાંનો તાપ કરી તાપવું, તેમજ હાથે પગે મોજાં વગેરે પહેરી રાખવાં, કે જેથી ઠંડીથી થતી ઉપાધિઓ દૂર રહે છે,

શિશિરૠતુઃ—શિશિર ૠતુમાં પણ હેમંતમાં કહેલો ખોરાક અને આચરણ વિશેષે કરીને સેવવાં, કારણ કે આ સમયમાં ટાઢ વધારે પડે છે, વળી આદાનકાળનો પ્રારંભ હોવાથી શરીરની અંદર રૂક્ષતા થતી જાય છે તેથી વાયુનો પ્રકોપ અને બળની હાનિ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે, માટે હેમંત ૠતુની પેઠે વાપરવાનું પાણી ગરમ રાખવું, સળગાવેલી સઘડીઓથી રહેવાના ઘરનો અને સુવાના સ્થાનનો પવન ગરમ રાખવો, વસ્ત્રો પણ ઠંડી લાગે નહી તેવાં મજબુત અને ગરમ પહેરવાં, ખોરાક સ્નિગ્ધ અને ગરમ લેવો કસરત કરવી, શરીરે તેલ ચોળવાનો વિશેષ અભ્યાસ રાખવો, કારણ કે તેથી આ ૠતુમાં બહુ ફાયદો થાય છે, અને સખત ટાઢ પડતી હોય તે પણ થોડો બાધ કરી શકે છે, હેમંત ૠતુની પેઠે કેસર અને કસ્તુરીનો અંગરાગ કરવો, તેમજ અગરનો ધુપ લેવો, કે જેથી શરીર રૂક્ષ થઈ જાય નહિ.

વસંતૠતુઃ—શિશિરકાળનાં હવા પાણી તથા ખોરાકની સ્નિગ્ધતાને લીધે એકઠો થયેલો કફ વસંતૠતુમાં પડતી ગરમીને લીધે પાતળો થઇને અગ્નિને મંદ કરે છે, અને તેથી કફ જન્ય વ્યાધિઓ

ખાંસી જ્વર સળેખમ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તે કફના ઉપદ્રવો થતા પહેલાંજ તીક્ષ્ણ વમનથી, નસ્ય આપવાથી અંજનથી કે ધુમ પાનથી નાશ કરવા પ્રયત્ન કરવો, તેમજ કસરત કરવી, અને શરીર દબાવવું, પછીથી સાધારણ ગરમીવાળા પાણીથી સ્નાન કરી આ રૂતુમાં ગરમી અને ઠંડી સાધારણ હોવાથી ચંદન કપૂર અગર અને કેસરનો શરીરે લેપ કરવો, વળી ભોજનમાં રૂક્ષ અને હલકા એવા ઘઉં કે ચોખા લેવા, વળી આ રૂતુમાં નુકશાન કરે નહી તેવા આસવો, અરિષ્ટો, સૂરકાઓ મધનો બનાવેલ આસવ, સૂંઠનો ઉકાળો મધ અને પાણી વગેરે જેની પ્રકૃતિને જે અનુકુળ હોય તે લેવું, જમી રહ્યા પછી મધ્યાહ્ન સમય આવે ત્યારે કોઈ સુંદર બગીચાની અંદર કે જેમાં દક્ષિણ દિશાનો ઠંડો પવન વાતો હોય, જેને ચોતરફ જળ ભરેલું હોય, વિચિત્ર પુષ્પવાળાં વૃક્ષોની ઘટાથી જેની અંદર સૂર્યનું દર્શન પણ થઈ શકતું ન હોય, જેમાં બેઠકની જમીન બાંધેલી હોય, કામોદ્દીપક થાય એવા કોકિલાના મધુર શબ્દો કાનને આનંદ પમાડતા હોય, એવા બગીચાની અંદર સુંદર વાતાઓવડે મધ્યાહ્ન નિર્ગમન કરવો, આ સમયમાં ભારે પદાર્થો, ટાઢા પદાર્થો સ્નિગ્ધ પદાર્થો, તેમજ ખારા અને મીઠા રસવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ કારણ કે તેથી કફ વધારે વૃદ્ધિ પામે છે.

ગ્રીષ્મરૂતુઃ—આ રૂતુમાં સૂર્યનાં કિરણો ઘણાં લાગવાથી હંમેશાં કફની હાનિ થતી જાય છે, અને તેથી વાયુ વધતો જાય છે, તે નહિ થવા દેવા માટે, અને કફની હાનિ અટકાવવા માટે ખોરાકમાં, અનાજ મધુર રસવાળુ હલકું, સ્નિગ્ધ, ઠંડું, અને દ્રવરૂપ, કાંજી જેવું લેવું. તથા ઠંડા જળથી સ્નાન કરી પછી સાકર નાંખી પાણીમાં સાથવો ખાવો, ખોરાકમાં ઉત્તમ કમોદના ચોખા વિશેષ લેવા, શ્રીખંડ અને ઘીનો પણ ઉપયોગ કરવો, વળી લીંબુ, આંબલીના કે ખાટા દાડમના રસમાં સાકર મેળવીને પીવું, કે જેને “ રાગ ” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે, તેમજ મહુડાં ખજુર દ્રાક્ષ અને ફાલસાનું પાણી કરી તેમાં સાકર તથા થોડાં મરી અને સિન્ધવ નાંખી લેવું, કે જેને “ પાનક ” એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, હાલમાં તેને બદલે દાડમના, ગુલાબના, લીંબુના, ચંદનના કે સુગંધીવાળાના, સરબતો બનાવી લેવામાં આવે છે, તે પણ ફાયદા કારક છે, ઉપર

કહેલા પ્રવાહી અને મધુર પદાર્થો આ સમયમાં લેવાથી ગરમીને લીધે વધતા જતા વાયુ અને પિત્તની શાન્તિ થાય છે, તેમજ દીવસનો ભાગ મોટો હોવાને લીધે ભૂખને વખતે ખોરાકની ગરજ સારે છે, અને પ્રવાહી હોવાથી કાળ વશથી થયેલો મંદાગ્નિ હોવા છતાં પણ સર્વ મનુષ્યોને જલદી પચી જાય છે, માટે પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર છે, આવે વખતે કોઈ ભૂલથી કઠણ અને ભારે પદાર્થો ખાય, તો તેથી અજીર્ણ થાય છે, અને તેથી થતા વિસૂચિકા "કોલેરા" વગેરે વ્યાધિઓ થવા સંભવ છે, કારણ કે આ ગરમીના સમયમાં જઠરાગ્નિ મંદ હોય છે, વળી આ ગરમીની મોસમમાં જેની અંદર વૃક્ષોની ઘાટી છાયા હોય એવા બગીચામાં એક તંબુ નંખાવી જેની ઉપર ચો તરફથી સુગંધી જળ છંટાતાં હોય, અને જેની અંદર આંબાનાં આસોપાલવનાં કે બીજાં સુંદર પાંદડાંઓવડે વિચિત્ર શોભા રચી હોય, એવા તંબુની અંદર કેળનાં પત્ર અને કમળનાં પુષ્પો વડે બનાવેલી શય્યાની અંદર અથવા જેમાં સુગંધી જળના અસંખ્ય ફુવારા છુટતા હોય, એવા ગૃહમાં બેસીને મધ્યાહ્નનો વખત નિર્ગમન કરવો, કે જે વખતે સખત તાપ પડે છે, આ ગ્રીષ્મ સમયમાં કેટલાએક-આબુ, મહાબળેશ્વર, કે માથેરાન, જેવા સ્થાનોમાં જાય છે, તે પણ હિતકારક છે, કારણ કે આ સમયમાં ત્યાંની હવા જોઇએ તેવી ઠંડી અને આરોગ્યતા સાચવવામાં વધારે અનુકુળ રહે છે, સખત તાપને લીધે થતી મનની ગ્લાનિ દૂર થવા માટે ચંદનનો લેપ કરવો, પુષ્પની માળાઓ પહેરવી, ને ઝીણાં વસ્ત્રો પહેરવાં, તથા સ્ત્રી સંયોગથી બીલકુલ દૂર રહેવું, કારણ કે આદાનકાળની રૂક્ષતાને લીધે શરીરની નબળાઈમાં તેથી વધારો થાય છે,

વર્ષાઋતુઃ—આ સમયમાં પ્રથમથી આદાનકાળ વડેજ અગ્નિ મંદ થયેલો હોય છે, તે ફરીથી વર્ષાઋતુમાં આકાશ મેઘથી ઘેરાયેલું રહેવાથી પવન ઠંડો અને ભીનાશવાળો હોવાથી અને તાપથી તપેલી જમીન ઉપર પડતા વરસાદને લીધે તેની અંદરથી નીકળતી હવાને લીધે, તથા અમ્લવિપાકવાળાં અને ડોળાં જળના ઉપયોગથી વધારે મંદ થાય છે, અને પિત્તનો સંચય થવા માંડે છે, તે સાથે વાયુ અને કફ પણ વિકૃત થાય છે, એવી રીતે ત્રણે દોષો પ્રકોપ પામે છે, માટે આ વખતે એ ત્રણે દોષોને સમાન રાખે એવા સાધારણ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, કે જેથી અગ્નિની વૃદ્ધિ થાય, જેવાં કે

મગનું કે તુવેરની દાળનું પાણી, મધનો જુનો અરિષ્ટ, કુવાનું કે ઉકાળેલું પાણી, પીવામાં લેવું, જમવામાં ખાટા અને ખારા રસવાળા પદાર્થો લેવા, તથા ઘીવાળા પદાર્થો, બાફેલાં અનાજ, મધ નાંખીને લેવાં, વાહનમાં બેસીને ફરવું, વસ્ત્રો ભેજ વિનાનાં સુકાયેલાં અને અગર વગેરેનો ધુપ આપેલાં પહેરવાં, જેની અંદર વાછંટ લાગતો હોય નહિ, અને જેમાં ભેજ થતો ન હોય એવા મેડા ઉપર રહેવું, કારણ કે વરસાદના દહાડામાં નીચે રહેવાથી ભેજવાળી હવા લાગી પિત્ત જન્ય વિકારો જેવા કે જ્વર, અતીસાર, થવા સંભવ છે, આ સમયમાં નદીઓનું જળ માટીવાળું અને જમીનના ધોવાણવાળું હોવાથી પીવા લાયક હોતું નથી, માટે તે લેવું નહિ, તેમજ પાણીથી નરમ કરેલો સાથવો દીવસની નિદ્રા વ્યાયામ “કસરત” અને તાપનું સેવન કરવું નહિ, કારણ કે પહેલાં બે કારણથી શરીરમાં ભીનાશ વધી શરીર શીથીલ થાય છે, અને બીજાં બેથી પિત્ત વધે છે.

શરદરૂતુઃ—વર્ષા રૂતુમાં એકઠું થયેલું પિત્ત તે સમયના ઠંડા પવનના અભ્યાસવાળાં પ્રાણીઓને એકદમ શરદ રૂતુના તાપને લીધે પ્રકોપ પામે છે, અને જ્વર-અતીસાર વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે, માટે તે પિત્તનો નાશ થવા સારૂ કુષ્ઠ પ્રકરણમાં કહેલું “તિક્તઘૃત” “સ્નેહન” માટે આપવું, અને શોધન માટે “વિરેચન” આપી પછીથી રક્તમોક્ષણ “ફસખોલવી” કરવું, પરંતુ હાલમાં ફસ ખોલવાની ક્રિયા ઘણે ભાગે કરવામાં આવતી નથી અને માત્ર વિરેચનથીજ પિત્તનું શોધન કરવામાં આવે છે, કારણ કે શોધન દ્રવ્ય વડે શુદ્ધિ કરવાથી વ્યાધિ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા સંભવ નથી, પરંતુ માત્ર શમન પ્રયોગ વડેજ ચિકિત્સા કરવાથી અંદર દોષનો કાંઈ અંશ રહી જવાથી વ્યાધિ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે, માટે પ્રથમ શોધન થઈ રહ્યા પછી કાંઈ અવશેષ રહેલા દોષોનું શમન કરવા માટે કડવો, મધુર અને તુરો રસ લેવો, જેવા કે ખડસલીઓ સાકર મોથ વગેરે અને ખોરાકમાં સારી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ભાત અને મગ વગેરે હલકું જમવું, તેમજ સાકર, આંબળાં, પરવળ અને જંગલના મધનો ઉપયોગ કરવો. આ રૂતુમાં શરીર ગૌરવ કરનારાં, બળ હાનિ કરનારાં અને પિત્ત વધારનારાં દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો, દહી, તેલ, ચરબી, તડકો, મધ, દીવસની નિદ્રા અને પૂર્વ દિશાનો વાયુ વિગેરે ત્યજવાં.

शीतेवर्षासुचाद्यांस्त्री न्वसन्तेऽन्त्यान्रसान्भजेत् ।
स्वादुंनिदाघेशरदि स्वादुतिक्तकषायकान् ॥

वा. सू. अ. ३ श्लो. ५५

અર્થ:—હેમંત, શિશિર અને વર્ષાઋતુમાં મધુર અમ્લ અને લવણ રસ સેવવા, વસંતઋતુમાં કડવો, તીખો, અને તુરા રસનું સેવન કરવું, ગ્રીષ્મઋતુમાં મધુર રસ સેવવો, અને શરદઋતુમાં મધુર તિક્ત અને કષાય રસ સેવવા.

ઋતુમાં ફેરફાર અને તેનાં કારણો.

પ્રાચીન તંત્રકારોએ ઘણા મતથી સિદ્ધ કર્યું છે કે ઋતુઓમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ તે દેશનું પ્રારબ્ધ છે, કે જે સમગ્ર દેશની પ્રજાના અધર્મને લીધે બંધાયેલું હોય છે, અને તેને લીધે તે દેશનાં હવા પાણી ઔષધિ અનાજ અને ઋતુમાં ફેરફાર થાય છે, પછી હવા પાણી વગેરે એક સરખા પદાર્થના ઉપયોગથી ભિન્ન પ્રકૃતિનાં મનુષ્યોને પણ એકજ તરેહનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે, કે જેને આપણે "મરકી"ના નામથી ઓળખીએ છીએ, તેને લીધે વખતે આખા દેશના દેશ નાશ પામી જંગલ થઈ જાય છે, ઋતુ બગડેલી ન હોવા છતાં પણ જે દેશમાં પાણી સડેલ મૂળીઆમાંથી આવેલું કોહવાટવાળું કે ગંદું પીવામાં આવતું હોય, અથવા જે દેશની હવાજ કોઈ જમીનના ભેજને લીધે કે બીજાં કારણોથી હમેશાં બગડેલી રહેતી હોય, તો તે દેશમાં દોષ અથવા પ્રકૃતિ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં એકજ તરેહના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને હમેશાંને માટે બીમારી ચાલ્યાજ કરે છે, બંગાળામાં ગંગા નદીના કાંઠાના પ્રદેશોમાં એજ કારણને લીધે કોલેરાના કે અજીર્ણના વ્યાધિઓ નિરંતર થયા કરે છે, કોકણપ્રાંત મુંબઈ અને તેની આસપાસના દેશોમાં પણ પાણીની ગુરૂતા તથા થતી જમીનની અને હવાની ભીનાશને લીધે કફના વ્યાધિઓ વધારે જોવામાં આવે છે, એજ પ્રમાણે ઘર આંગણાં, સુવાની શય્યાઓ, પહેરવાનાં કપડાં કે વાપરવાની કોઈપણ ચીજો ગંદી રહેવાથી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે,

ઉપર કહેલા મરકી વગેરે વ્યાધિઓનો ઉપાય માત્ર એટલોજ છે કે જે દેશમાં તે વ્યાધિઓ લાગુ થયા હોય, તે દેશનો ત્યાગ કરવો, અથવા જપ, હોમ, નિયમ અને દેવનું પુજન કરવું, અવિકૃત રૂતુના જ્ઞાન શિવાય વિકૃત થયેલી રૂતુનું જ્ઞાન થવાનો સંભવ નથી, માટે અવિકૃત રૂતુઓનાં લક્ષણ જાણવાની જરૂર છે.

અવિકૃત રૂતુ લક્ષણ.

હેમન્તરૂતુઃ—આ રૂતુમાં પવન ઉત્તર તરફથી વાય છે, દિશાઓ ધુમસવાળી અને રજથી વ્યાપ્ત જણાય છે, સૂર્ય ઝાકળ વડે ઢંકાયેલ રહે છે, જળાશયોનાં પાણી ઠંડાં થઈ જાય છે, કાગડા, ભેંસો, પાડા અને હાથીઓ ગર્વિષ્ટ થાય છે, તથા લોદર ઘઉંલા અને સોરંગીનાં ઝાડને ફૂલ આવે છે.

શિશિરરૂતુઃ—આ વખતે ઠંડી ઘણીજ પડે છે, અને પવન ઘણોજ ઠંડો લાગે છે, બીજાં બધાં લક્ષણો હેમંતના સરખાંજ હોય છે.

વસંતરૂતુઃ—આ રૂતુમાં પવન દક્ષિણ દિશા તરફથી આવવા લાગે છે, ગરમી વધવા માંડે છે, દિશાઓ નિર્મળ જણાય છે, અને ખાખરા, બોલસરી, આંબા, આસોપાલવ અને કમળને પુષ્પ આવવાથી વનો સુંદર જણાય છે, અને તે વખતે કોયલ અને ભ્રમરના મનોહર શબ્દો સાંભળી દરેક મનુષ્ય આનન્દ પામે છે.

ગ્રીષ્મરૂતુઃ—આ રૂતુમાં તાપ સખત પડે છે, નૈરૂત્ય કોણ તરફથી કઠોર પવન વાવા લાગે છે, જમીન તાપને લીધે તપી જાય છે, હવા ભીનાશ વિનાની રૂક્ષ થઈ જાય છે, ઝાંઝવાં બળે છે, નદી અને બીજાં જળાશયોનાં પાણી ઓછાં થઇ જાય છે, ચક્રવાક અને હરણ વગેરે પ્રાણી પાણી પીવા માટે અહીંથી તહીં દોડમ દોડ કરે છે, વૃક્ષોનાં પાંદડાં ખરી જાય છે, જંગલોમાં અને ખેતરોમાં ખડ-વેલાઓ અને છોડવાઓ સુકાઈ જાય છે,

વર્ષારૂતુઃ—આ સમયમાં પવન પશ્ચિમ તરફથી વાવા લાગે છે, તેને લીધે આકાશ વાદળથી ઘેરાયેલું રહે છે, વરસાદ વરસવા

લાગે છે, વિજળી અને ગર્જનાઓ થાય છે, કોમળ ઘાસ ઉગી નીકળવાથી જમીનનો દેખાવ રળીઆમણો લાગે છે, જમીન ઉપર ઇન્દ્રગોપ નામના કીડા જેને ચુનાની હકીમો "બીરબઓટી" કહે છે તે નીકળી આવે છે.

શરદઋતુ—આ કાળમાં વરસાદ થોડો પડે છે, ગર્જનાઓ બંધ થાય છે, પરંતુ આકાશ વાદળાંઓ વડે ઢંકાયેલું રહે છે, વાદળાંઓનો રંગ ધોળો હોય છે, નદી વગેરે જળાશયો પાણીથી ભરપૂર હોય છે, સરોવર અને એવાં બીજાં જળાશયોમાં કમળ અને પોયણાં ખીલે છે, જમીન ઉપર ચો તરફ ઘાસ ઉગી નીકળવાથી, ખાડાઓ ઢંકાઈ જઈ તે એક સરખી દેખાય છે, અને તેનો દેખાવ પ્રાણી માત્રને આનન્દદાયક થઈ પડે છે, તાપ સખત પડે છે, તેથી જમીનનો તમામ કચરો સુકાઈ જાય છે, અને આ વખતમાં બાણુ સાતવીન બપોરીઆ કાસ અને બીઆંના ઝાડને પુષ્પ આવવા લાગે છે, ઉપર કહેલી છ ઋતુઓમાંથી વસંત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થઈ તેથી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે, માટે તે પહેલાંજ વમન વડે કફનો નાશ કરવા તજવીજ કરવી જોઇએ, શરદ ઋતુમાં પિત્તના પ્રકોપને લીધે ઉપદ્રવો થાય છે, માટે તે ઉપદ્રવો થયા અગાઉ વિરેચનથી પિત્તને ઓછું કરવું, અને વર્ષાઋતુમાં વાયુના પ્રકોપને લીધે થતા ઉપદ્રવોમાંથી બચવા માટે ઘી વડે સ્નેહન કરવું એ ફાયદા કારક છે.

સજ્જનો ? ઉપર પ્રમાણે આરોગ્યને લગતા નિયમોનું મારી અલ્પ મતિ અનુસાર જે વર્ણન મ્હેં કર્યું છે, તેમાં હંસક્ષીર ન્યાયથી આપ ગુણગ્રાહી થશો, છેવટે આરોગ્યતાના મૂળ સિદ્ધાન્તોનું સ્મરણ કરાવતા ભગવાન્ ચરક મુનિના વચનનું આપણે સ્મરણ કરીએ,

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरोदयावानाप्तोपसेवीचभवत्यरोगः ॥

चरक.

અર્થઃ—જે મનુષ્ય હિતકારક આહાર વિહારનું સેવન કરે, બહુ વિચાર કરીને દરેક કામ કરે, વિષયોમાં આસક્તિ રાખે નહિ, શક્તિ અનુસાર દાન આપે, પ્રાણી માત્ર ઉપર સમાન દૃષ્ટિ રાખે,

સત્ય વચન બોલે, દરેક પ્રાણીઓ ઉપર દયા રાખે, અને આપ્ત પુરૂષોના વચનોનું પાલન કરે, તે મનુષ્ય આરોગ્યવાન્ થાય છે.

છેવટે આ લેખનું વાંચન કરનારા મનુષ્યો તેમાં લખેલા નિયમોનું પાલન કરે, અને આરોગ્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય મેળવે એમ ઇચ્છી વિરમું છું.

લી.

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતાંબર ભટ્ટ.

પ્રચાલક,

રાજયરત્ન શેઠ નારણભાઇ દેશી ઔષધાલય

મુ. પેટલાદ.





શાન્તિવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં છબિલદાસ કેશવલાલ
અને માણેકલાલ માધવજીએ છાપ્યું
ઢીકવા ચોકી—અમદાવાદ.

